

**REGULAMIN**  
**Biegu i Marszu „Spotkajmy się nad Sierpienią”**  
**pod patronatem Starosty Sierpeckiego**  
**Sierpc, 18 lipca 2026 r.**

**I. Cele:**

1. Promocja zdrowego stylu życia.
2. Popularyzacja aktywności na świeżym powietrzu.
3. Popularyzacja biegania i marszu nordic walking jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

**II. Organizatorzy:**

2. Ognisko TKKF „Kubuś” w Sierpcu

Współorganizatorzy:

1. MOSiR Sierpc
2. Osiedle nr 1 w Sierpcu
3. Osiedle nr 7 w Sierpcu
4. OSP Dziembakowo

**III. Termin i miejsce**

1. Zawody odbędą się w sobotę, 18 lipca 2026 r. w Sierpcu.
2. Start i meta biegu i marszu będą przy mostku na ul. Konopnickiej w Sierpcu, przy Skwerze 50-lecia Ogniska TKKF „Kubuś”
3. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany daty i/lub miejsca Imprezy, przy czym Uczestnik, zostanie o tym zawiadomiony poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na stronie internetowej Organizatora: [www.tkkf-kubus.org.pl](http://www.tkkf-kubus.org.pl). Dokonanie zmian nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora dodatkowych zobowiązań w stosunku do Uczestnika ani roszczeń Uczestnika w stosunku do Organizatora.

**Bieg, dystans ok. 5 km**

godz. 9:30 - 10:20 – odbieranie numerów w biurze zawodów przy mostku na ulicy Marii Konopnickiej

**Godz. 10:30 start biegu**

**Rodzinny Marsz Zdrowia**

**godz. 12:30 start marszu**

Można iść z kijkami lub bez. Marsz ma charakter rekreacyjny. Nie będzie wyścigu.

4. Podczas biegu prowadzony będzie **elektroniczny pomiar czasu**, realizowany przez firmę **aleczas.pl**.

**IV. Kategorie**

**Bieg**

Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn

16-35 lat

36-59 lat

60 lat i więcej

**Klasyfikacja końcowa prowadzona będzie na podstawie czasów brutto.**

**Najlepsze zawodniczki i zawodnicy w biegu** w każdej kategorii otrzymają puchary i nagrody rzeczowe w postaci bonów. W przypadku, gdy w danej kategorii wiekowej zgłosi się mniej niż trzech uczestników, Organizator zastrzega sobie prawo do połączenia kategorii.

**W marszu puchary otrzymają trzy najliczniejsze zespoły (drużyna, klub, osiedle, rodzina itp.)**

## **V. Zasady uczestnictwa w biegu**

1. W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni uczestnik.
2. Osoby od 16 lat do 18 lat, które w dniu imprezy nie osiągnęły jeszcze pełnoletniości, a chcą wziąć udział w biegu, są zobowiązane do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji Uczestnika w biurze zawodów.
3. Warunkiem udziału Uczestnika jest:
  - a) wypełnienie formularza zgłoszeniowego
  - b) wyrażenie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu.
  - c) podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania tego typu aktywności, które będzie dostępne w Biurze Zawodów. W zawodach powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające dobry stan zdrowia oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zawodach.
  - d) wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym, w tym oświadczeniu Uczestnika o stanie zdrowia pozwalającym mu na udział w zawodach, a także zgody na zamieszczanie danych osobowych w postaci imienia, nazwiska, płci, roku urodzenia, narodowości, adresu e-mail oraz wizerunku, w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej oraz ankiet i informacji organizacyjnych dotyczących Biegu.
  - e) Wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku Uczestnika. Uczestnik udziela Organizatorom niewyłącznej, nieograniczonej terytorialnie i czasowo licencji na wykorzystywanie utrwalonego wizerunku na polach eksploatacji:
    - Utrwalanie i zwielokrotnianie jakkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
    - Udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub partnera w zakresie jego udziału w imprezie
    - Wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
    - Zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
    - Publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
    - Zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach,
    - Emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
    - Publikowanie zdjęć Uczestnika z udziału w Imprezie w postaci zdjęć z trasy biegu lub Marszu
  - f) Dokonanie zapisu na zasadach określonych w punkcie IX Regulaminu poniżej.
  - g) Poddanie się weryfikacji w biurze zawodów, zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu.
4. **Wpisowe – 30 zł, w dniu zawodów 50 zł.** Raz pobrana opłata nie podlega zwrotowi. Opłaty rejestracyjnej należy dokonać w ciągu 7 dni od daty rejestracji, w innym wypadku Organizator zastrzega sobie prawo do anulowania zgłoszenia. Każdy zawodnik, który nie opłaci zgłoszenia do 10.07.2026 r. do godziny 23:59, zostanie usunięty z listy startowej.

## **VI. Zapisy do biegu**

1. Zgłoszenia do biegu można dokonywać drogą elektroniczną na stronie [www.aleczas.pl](http://www.aleczas.pl). Limit 100 osób
2. Zapisy będą trwać do 10 lipca 2026 r. do godz. 12.00 lub do wyczerpania limitu. Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

## **VII. Zasady obowiązujące na trasie**

1. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora. Trasa nie jest atestowana, biegnie wzdłuż rzeki Sierpienicy. Ma charakter crossowy
2. Uczestnicy pokonujący trasę w sposób niedozwolony, zostaną zdyskwalifikowani.
3. Uczestnicy będący pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających zostaną niezwłocznie zdyskwalifikowani jako propagujący zachowania sprzeczne z ideami zawodów.
4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad fair play oraz do stosowania się do poleceń służb porządkowych i Organizatora.

## **VIII. Bezpieczeństwo**

1. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii Uczestników. Zaleca się, aby każdy uczestnik posiadał ważne ubezpieczenie NNW obejmujące udział w imprezach sportowych.
2. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki. 3. Organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w imprezie.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu, marszu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność.
6. Uczestnik powinien posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w zawodach lub podpisać własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.
7. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w zawodach.

### **Zejsście z trasy**

1. Jeśli Zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym Organizatorów, oddając jednocześnie numer startowy.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

## **IX. Ochrona wizerunku i dane osobowe**

1. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez Organizatora ich wizerunku w celu promocji wydarzenia, udokumentowania, promocji biegu i marszu przez podmioty współpracujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.
2. Uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów wewnętrznych Organizatora.

## **X. Postanowienia końcowe**

1. Zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne.
2. Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu grozi dyskwalifikacją Uczestnika.
3. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.
4. Organizator ma prawo dokonania zmiany niniejszego Regulaminu.

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją imprezy jest Ognisko TKKF „Kubuś” w Sierpcu, ul. Narutowicza 21C, 09-200 Sierpc. Dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO). Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w imprezie. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych, ich poprawiania oraz wycofania zgody na ich przetwarzanie. Organizator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją biegu i marszu także we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji Imprezy.

***Telefon kontaktowy 606 907 721***